コパンスポーツクラブ新長田 プログラムスケジュール（2026年12月）

更新:2026/11/15(日)16:35

	月			火	水			木			金			土			日		
	スタジオ	サイクルスタジオ	プール	休館日	スタジオ	サイクルスタジオ	プール	スタジオ	サイクルスタジオ	プール	スタジオ	サイクルスタジオ	プール	スタジオ	サイクルスタジオ	プール	スタジオ	サイクルスタジオ	プール
10:00	ヨガ 岩岡 10:30〜11:15	THE TRIP 一丸 10:30〜11:10			ヨガ 中安 10:30〜11:15	THE TRIP 10:30〜11:10 VR	子供スイミング 10:00〜11:00 幼児水泳	ボディバランス YUKA 10:30〜11:00 （FX）	THE TRIP 一丸 10:20〜11:00	アクアビクス 斎藤 10:30〜11:00	ヨガ MARI 10:30〜11:15	THE　TRIP 10:30〜11:10 VR	子供スイミング 10:00〜10:35 幼児水泳（みふね幼稚園） 子供スイミング 10:35〜11:30 幼児水泳（みふね幼稚園）	ボディパンプ 重長 10:30〜11:15	THE TRIP 一丸 10:30〜11:10	子供スイミング 10:15〜11:30 ※最大４コース使用	ヨガ 中安 10:30〜11:15	THE TRIP KAREN 10:30〜11:10	子供スイミング 10:15〜11:30 ※最大４コース使用
11:00	ボディバランス 一丸 11:45〜12:45	THE TRIP 11:30〜12:10 VR	子供スイミング 11:10〜11:40 ベビースイミング 教室 兒玉 11:45〜12:30 有料レッスン		ボディパンプ いけち 11:40〜12:25	THE TRIP 11:30〜12:10 VR	教室 栗原 11:00〜11:45 有料レッスン	ZUMBA YUKA 11:15〜12:00	THE TRIP 11:30〜12:10 VR	子供スイミング 11:10〜11:40 ベビースイミング	ボディコンバット 中島 11:30〜12:15	THE　TRIP 一丸 11:30〜12:10	子供スイミング 11:30〜12:15 幼児水泳（みふね幼稚園）	ボディコンバット 中尾 11:30〜12:15	THE TRIP 11:30〜12:10 VR	子供スイミング 11:30〜12:30 ※最大4コース使用	ボディコンバット 真下 11:30〜12:30	THE TRIP 11:30〜12:10 VR	子供スイミング 11:30〜12:30 ※最大4コース使用
12:00					ZUMBA MASAMI 12:45〜13:30	THE TRIP 斎藤 12:40〜13:20	アクアビクス 川村 12:30〜13:00	ボディパンプ 重長 12:15〜13:15			太極拳 王 12:30〜13:30	THE　TRIP 斎藤 12:40〜13:20		エアロ 中尾 12:30〜13:15	THE TRIP 12:40〜13:20 VR		パンプトレーニング 真下 12:45〜13:30		
13:00	エアロ 窪田 13:00〜13:45		アクアビクス 斎藤 13:30〜14:00		ボディバランス 一丸 13:45〜14:30 (FX)			ボディバランス 一丸 13:45〜14:30 （FX）	THE TRIP 斎藤 13:30〜14:10	アクアビクス 真下 13:45〜14:15	背骨コンディショニング 福冨 13:45〜14:30		週替わりレッスン 大川 抄子 13:45〜14:15 初級スイム	ボディバランス 一丸 13:30〜14:30		水中ウォーキング 13:00〜13:30 スタッフ	ボディバランス Natsu 13:45〜14:30	THE TRIP 13:00〜13:40 VR	週替わりレッスン 栗原 13:00〜13:30
14:00	ZUMBA 新倉 14:15〜15:00	THE TRIP 14:00〜14:40 VR				THE TRIP 一丸 14:45〜15:25	クロール 栗原 14:15〜14:45					THE　TRIP 14:20〜15:00 VR	マスターズ 大川 抄子 14:30〜15:00	子供スクール 14:45〜15:45 体育教室	THE TRIP 14:00〜14:40 VR	子供スイミング 14:15〜15:30 ※最大４コース使用			子供スイミング 14:15〜15:30 ※最大４コース使用
15:00		THE TRIP 15:10〜15:50 VR	子供スイミング 15:15〜16:30 ※最大4コース使用				子供スイミング 15:15〜16:30 ※最大4コース使用	グループファイト 小川 15:00〜15:45	THE TRIP 15:00〜15:40 VR	子供スイミング 15:15〜16:30 ※最大4コース使用			子供スイミング 15:15〜16:30 ※最大４コース使用			子供スイミング 15:30〜16:30 ※最大4コース使用	ヨガ 中安 15:00〜16:00	THE TRIP 真下 15:15〜15:55	子供スイミング 15:30〜16:30 ※最大4コース使用
16:00	子供スクール 16:00〜18:30 Jrキッズダンス		子供スイミング 16:30〜17:30 ※最大4コース使用		子供スクール 16:30〜17:30 チアダンス		子供スイミング 16:30〜17:30 ※最大4コース使用	子供スクール 16:00〜17:00 体育教室		子供スイミング 16:30〜17:30 ※最大4コース使用	子供スクール 16:30〜17:30 チアダンス		子供スイミング 16:30〜17:30 ※最大4コース使用	子供スクール 16:00〜17:00 空手教室	THE TRIP 16:10〜16:50 VR	子供スイミング 16:30〜17:30 ※最大4コース使用			
17:00			子供スイミング 17:30〜18:30 ※最大4コース使用		子供スクール 17:30〜18:30 空手		子供スイミング 17:30〜18:30 ※最大4コース使用	子供スクール 17:15〜18:15 体育教室		子供スイミング 17:30〜18:30 ※最大4コース使用			子供スイミング 17:30〜18:30 ※最大4コース使用	ボディアタック 沖 17:15〜18:00					
18:00		THE TRIP 18:00〜18:40 VR	子供スイミング 18:30〜19:30 ※最大4コース使用			THE TRIP 18:00〜18:40 VR	子供スイミング 18:30〜19:30 ※最大4コース使用	ボディコンバット 真下 18:45〜19:30	THE TRIP 18:00〜18:40 VR			THE　TRIP 18:00〜18:40 VR	子供スイミング 18:30〜19:30 ※最大4コース使用	グループファイト MISA 18:15〜19:00	THE TRIP 真下 18:30〜19:10			
19:00	ヨガ 森地 19:00〜19:45	THE TRIP 斎藤 19:00〜19:40			ボディパンプ いけち 19:00〜19:45	THE TRIP 19:00〜19:40 スタッフ		ボディジャム NONA 19:45〜20:45	THE TRIP 19:00〜19:40 VR		ボディバランス 一丸 19:00〜19:45 （FX）	THE　TRIP 真下 19:00〜19:40				マスターズ 19:00〜20:00			
20:00	ボディジャム YUKA 20:00〜20:45	THE TRIP 真下 20:00〜20:40	四泳法レッスン 20:00〜20:30 中原		ボディコンバット KENYA 20:00〜20:45	THE TRIP 20:00〜20:40 VR			THE TRIP 真下 20:00〜20:40		ボディパンプ いけち 20:00〜20:45	THE　TRIP 20:00〜20:40 VR							
21:00	ボディバランス YUKA 21:00〜21:45	THE TRIP 21:20〜22:00 VR			ボディアタック 沖 21:00〜21:45	THE TRIP 21:20〜22:00 VR		グループファイト AI 21:00〜21:45	THE TRIP 21:20〜22:00 VR		ボディコンバット いけち 21:00〜21:45	THE　TRIP 21:20〜22:00 VR							
22:00																			

ご連絡事項
・サイクルスタジオ参加には別途、有料のご利用登録「サイクルオプション」が必要となります。フロントへお問合せください。

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ新長田

ストレッチ・リラックス 身体をほぐしたり、呼吸を整えてリラックスするためのプログラム。スタジオレッスンが初めての方や、体力にあまり自信のない方にお薦め。	カロリー消費 有酸素運動を通じ、全身の汗をかくプログラム。運動不足解消や痩せたい方にお勧め。	筋力アップ 集中的に負荷をかけ、筋力及び筋持久力を高めるプログラム。かっこよく、きれいなスタイルを目指したい方にお勧め。
基礎体力向上 基礎体力向上を目的とした、基本的なプログラム。スタジオレッスンが初めての方、久々に運動をする方にお薦め。	体幹トレーニング 体幹を鍛えることで姿勢が良くなり、バランス感覚が向上され、健康的な美しい体を作り上げることができます。	プールプログラム 水の特性を活かした、足腰に優しい水中プログラム。ヒザや腰が弱い方、初めてプールを利用される方にお薦め。
ベビースイミング ママやパパと赤ちゃんが一緒にプールへ入り、水遊びを楽しみます。水中でのスキンシップを楽しむことで、赤ちゃんの感覚を刺激し、脳の発達や心身の発育を促します。	キッズダンス 体力・目的に合わせて、基本と形を中心に段階を踏んで覚えていきます。楽しく安全に基礎から習得し、体力や精神力を身につけるだけでなく、礼節を大切にする元気な子供を育成します。	ご利用制限の時間帯 子供スクールや学校授業のため、一部または全面をご利用いただけない時間帯があります。

スタジオ

プログラム名	区分	説明文
グループファイト	筋力アップ	バーベルを使った、爽快感の高いスタジオレッスン。一人では退屈になりがちなマシントレーニングとは異なり、ノリのよい音楽に合わせて皆で楽しめるのも特徴。シンプルな動きなので、エアロビクスが苦手な方にもオススメです。ウエスト、二の腕など、身体の引き締め効果があります。
パンプトレーニング	カロリー消費	比較的軽い重量のウェイトを使い、高回数の反復で筋肉をパンプ(膨張)させることを目的としたトレーニングです。
背骨コンディショニング	ストレッチ・リラックス	背骨の歪みを整え、体のさまざまな不調の改善を目指すプログラムです。 背骨コンディショニングへ参加される方はスポーツタオルの持参をお願いします。
教室	プールプログラム	泳ぎのを覚えて、プールをもっと楽しむためのプログラム。
週替わりレッスン	プールプログラム	
クロール	プールプログラム	クロールを習得するレッスンプログラムです。
ZUMBA	カロリー消費	ZUMBAは、ラテンアメリカの音楽やダンスを取り入れたフィットネスプログラムです。楽しい音楽に合わせて踊ることで、全身の筋肉を効果的に使いながら、有酸素運動ができます。
THE TRIP	–	NZ発の新感覚フィットネス。短時間で一気に脂肪燃焼！映画館のような大型スクリーンとサウンドによる没入感で圧倒的な運動効果を実現します。
子供スクール	ご利用制限の時間帯	子供スクールの教室時間です。
子供スイミング	ご利用制限の時間帯	子供スイミングスクールの教室時間です。
太極拳	体幹トレーニング	呼吸に集中してゆったりと動く太極拳。 ゆっくりとした動作や体重移動は足腰の筋力を鍛えるのに優れ、バランス感覚を養い、転倒防止につながります。
THE　TRIP	カロリー消費	NZ発の新感覚フィットネス。短時間で一気に脂肪燃焼！暗闇の中、映画館のような大型スクリーンとサウンドによる没入感で圧倒的な運動効果を実現します。
マスターズ	プールプログラム	マスターズ水泳は、水泳の競技大会であり競技参加もさることながら、健康・友情・相互理解・競技をモットーに水泳を楽しむ方向けのレッスンとなります。
ボディアタック	筋力アップ	シェイプアップしながらカロリー消費を目指す人におすすめ。心肺機能とスタミナ、筋力UPを運動を楽しみながら取り組めるワークアウト
ボディバランス	ストレッチ・リラックス	ヨガや太極拳の動きを取り入れた体幹、柔軟性、バランスを鍛えるストレッチエクササイズ
四泳法レッスン	プールプログラム	泳ぎの基本を覚えて、プールをもっと楽しむためのプログラム。
エアロ	基礎体力向上	音楽に合わせて行う、全身を使った有酸素運動。楽しみながらシェイプアップしたい方、スタジオプログラムに初めて参加する方に。
水中ウォーキング	プールプログラム	プールの中を、自分のペースでゆっくり歩くだけのお手軽エクササイズ。水の浮力で足腰の負担を抑えつつ、水の抵抗でしっかりとした運動効果。
アクアビクス	プールプログラム	水中でおこなうエアロビクス（有酸素運動）。カロリーの消費だけでなく、水圧によって血液やリンパの流れが促されることで、むくみやほてりの改善にも繋がります。
ヨガ	ストレッチ・リラックス	呼吸を整えながら瞑想やストレッチを行い、心身をゆったりリラックス。運動が苦手な方でも、お気軽にご参加いただけます。
ボディコンバット	カロリー消費	ボクシングや空手の動きを取り入れた、短時間でしっかりカロリーを消費する有酸素運動。代謝を高めて汗を流したい方だけでなく、ダンス系の動作が苦手な方にもおすすめ。
ボディジャム	カロリー消費	ヒップホップ、ストリートダンス、サンバなど様々なジャンルのダンスの動きを取り入れたエクササイズです。
ボディパンプ	筋力アップ	バーベルを使って行うグループレッスン。体力に合わせた重さを選べるので、老若男女問わずにご参加いただけます。身体を引き締めたい方に。